

Zdrowie po siedemdziesiątce i dalej...

Najprawdopodobniej już się zorientowałeś, że twój tryb życia jest bezpośrednio związany z twoim zdrowiem, i że bardzo ważne jest aby robić co można aby czuć się jak najlepiej. Jak zawsze, ważne jest aby utrzymywać stosunki z rodziną i znajomymi a dla wielu osób praca jest w dalszym ciągu ważną częścią życia.

Możliwe jest nie tylko zwiększenie ilości lat jaką możesz żyć po siedemdziesiątce, ale również pozostanie bardziej produktywnym i energetycznym w ciągu tych lat. Dla osiągnięcia tego, regularny kontakt z lekarzem jest niezbędny w tym wieku. Największą korzyścią oczywiście jest zwiększona szansa na długotrwałe i aktywne zaangażowanie w stosunki ze znajomymi, rodziną a nawet pracą.

Zacznij działać!

Coroczna wizyta u lekarza, który dokona kontroli zdrowia jest bardzo ważna. Może w dniu twoich urodzin? Lekarz sprawdzi:

- historię medyczną rodziny
- wagę
- ciśnienie krwi
- skórę (kontrola zagrożenia rakiem skóry)
- poziom cholesterolu
- zagrożenie cukrzycą (poziom cukru we krwi na czczo)

Ważne jest również aby dbać o swoje zdrowie psychiczne. Niektórzy ludzie – zwłaszcza osoby starsze – uważają, że depresja to słabość charakteru, a nie problem zdrowotny, więc nie rozmawiają na temat tego jak się czują. Depresja nie jest normalną częścią starzenia się. Depresja i poczucie niepokoju są często występującymi problemami zdrowotnymi – jeden na osiem mężczyzn cierpi na depresję a jeden na pięć doświadcza poczucia niepokoju w pewnym okresie swego życia. Niektóre znaki depresji lub niepokoju to:

- częsty brak samopoczucia lub uczucie lęku/spięcia
- picie nadmiernej ilości alkoholu lub palenie nadmiernej liczby papierosów
- unikanie rodziny, znajomych i sytuacji towarzyskich
- martwienie się drobnymi rzeczami
- łatwe uleganie irytacji, wpadanie w smutek lub gniew
- poczucie utraty kontroli.

Lista objawów i więcej informacji na temat depresji i poczucia niepokoju są dostępne na witrynie *beyondblue* (www.beyondblue.org.au) lub telefonicznie na linii informacyjnej *beyondblue* 1300 22 4636 (koszt rozmowy miejscowej z telefonu domowego). Pomoc jest dostępna dla osób cierpiących na depresję lub poczucie niepokoju i przy odpowiednim leczeniu, większość czuje się lepiej. Ważne jest aby starać się o pomoc wcześniej – im wcześniej, tym lepiej. Zacznij od swojego lekarza ogólnego (GP). Depresja i poczucie niepokoju to choroby, nie słabość, i nie należy się wstydzić prosić o pomoc.

Podczas wizyty u lekarza, możesz również rozważyć:

- szczepienie przeciw grypie
- badanie krwi aby sprawdzić funkcję nerek i wątroby oraz poziom żelaza
- badanie gęstości kości
- badanie wzroku i słuchu
- badanie serca i profilaktyczne badanie raka
- dwuroczne profilaktyczne badanie raka jelita grubego
- profilaktyczne badanie prostaty
- rozmowa na temat jakichkolwiek problemów rodzinnych

A przede wszystkim, żyj dobrze, ciesz się życiem i dbaj o siebie.



Foundation 49

183 Watteltree Road, malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au